



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 5 • Haziran 2022 • 173-181

Issue: 5 • June 2022 • 173-181



Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli

- Şirin, T. (2018). *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli*.
İstanbul: Kaknüs Yayınları. (288 s.)
Şirin, T. (2018). *The İhsan model in spiritual counseling*.
İstanbul: Kaknüs Publishing. (288 p.)
ISBN: 978-975-2566-29-3



Halime Hilal Taşkın

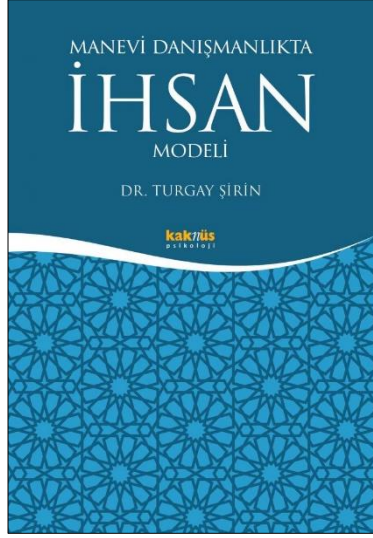
Doktora Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: hilalalagoz@hotmail.com
Orcid: 0000-0003-0186-3492
Eskişehir / Türkiye

PhD Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: hilalalagoz@hotmail.com
Orcid: 0000-0003-0186-3492
Eskişehir / Turkey

doi: 10.56432/tmdrd.961906

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 03 Temmuz 2021 • 03 July 2021
Kabul Tarihi • Accepted 03 Kasım 2021 • 03 November 2021



Ö z e t

Manevi danışmanlık, Avrupa ve Amerika gibi ülkelerde sık kullanılan ve üzerinde birçok araştırmalar yapılan bir disiplindir. Ülkemizde de bu alanda uygulamaya yönelik çalışmalar yapılmaya başlamıştır. Günümüz danışmanlık modellerinde, bütüncül yaklaşımlara doğru bir yönelme vardır. İhsan Modeli, bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilmiş özgün bir dini danışma modelidir. Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli isimli eser, manevi danışmanlara uygulamaya yönelik bir model önerisi sunmaktadır.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Bilişsel davranışçı terapi
İhsan modeli • Psikoterapi • Manevi psikoterapi

A b s t r a c t

Spiritual Counseling is a discipline that is frequently used in countries such as Europe and America and on which a great number of research has been done. In our country, studies have started to be carried out in this field. In today's consulting models, there is a tendency towards holistic approaches. The İhsân Model is a unique religious counseling model integrated with the cognitive behavioral psychotherapy approach. The work named İhsân Model in Spiritual Counseling, offers a model proposal for spiritual counselors.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Cognitive behavioral therapy
İhsan model • Psychotherapy • Spiritual psychotherapy

Yükseköğrenimini 2003 yılında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde tamamlayan Turgay Şirin, mezun olduktan sonra Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Yüksek Lisansını tamamlamıştır. Aynı zamanda İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalında ikinci yüksek lisansını tamamlamıştır. Turgay Şirin doktorasını, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalında “Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli” isimli çalışmasıyla tamamlamıştır. Bununla birlikte Şirin, Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme lisans eğitimini de 2013 yılında tamamlayarak lisans eğitimini ikiye çıkartmıştır. 2019 yılında felsefe ve din bilimleri din psikolojisi alanında doçent unvanı almış olan Şirin, halen İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Başkanlığını yürütmektedir. Turgay Şirin’in, çeşitli dergilerde çok sayıda çalışması bulunmaktadır. Ayrıca 2005 yılında “Kişisel Gelişim Medeniyeti, İslam Medeniyetinin Kişisel Gelişim Dinamikleri” ve 2018 yıllarında “Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli” isimle yayınlanmış ve alanında ilk olma özelliğine sahip iki kitabı da bulunmaktadır. Evli ve üç çocuk babasıdır.

Şirin’in “Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli” isimli eseri, dini danışmanlığın teorik temellerini anlatmaktadır. Eser, batılı ülkelerde kullanılan dini danışmanlık yönteminin İslam toplumlarında uygulanıp uygulanamayacağını ve özellikle Türkiye’de uygulanabilirliği hususundaki değerlendirmeleri içermektedir. Ayrıca eserin, bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilmiş özgün bir dini danışma modeli sunduğu görülmektedir. Bununla birlikte eserde, dini danışmanlığın Türkiye’de kendisine bir yer edinmesine katkıda bulunmaya çalışılmış; bu sahada çalışacak kişilere teknikler, yaklaşımlar ve uygulamalar konusunda yön göstermeye gayret edilmiştir.

“Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli” isimli eser, önsöz ve giriş kısımları haricinde dört bölümden oluşmaktadır: (I) Dini Danışma ve Rehberlik Nedir; (II) Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımı İle Bütünleştirilerek Geliştirilen Dini Danışmanlık Modeli: İhsan Modeli; (III) İhsan Modeli’nin İşleyişi ve Uygulanışı; (IV) Sonuç ve Öneriler. Eserin “Giriş” kısmında, kitabın genel çerçevesi hakkında bilgi verilmiş ve geliştirilen dini danışmanlık modeline dair kısa bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca kitabın yazılma gerekçesi, konusu ve önemine değinilmiştir. Eserin yazılma gerekçesi, günümüzde Müslümanlar için kullanılmak üzere psikoterapötik bir dini danışma ve rehberlik modeli üretilmesinin zo-

runlu hale gelmesidir. Çünkü dinin insan üzerindeki olumlu etkileri yadsınamaz bir gerçektir ve İslam kültüründe çeşitli dini danışmanlık uygulamaları bulunmaktadır. Şirin’in kitapta da belirttiği üzere araştırmanın temel konusunu; yurt dışında belirli bir literatüre sahip olan fakat ülkemizde yeterli bir seviyeye ulaşmamış olan “dini danışmanlık” alanı, bilişsel davranışçı psikoterapi yöntemiyle bütünleştirilerek geliştirilen dini danışmanlık modeli ve bu model ile ilgili yapılan çalışmalar oluşturmaktadır.

Eserin, “Dini Danışma ve Rehberlik Nedir?” başlıklı birinci bölümü; “Dini Danışmanlık”, “Rehberlik, Psikolojik Danışmanlık ve Psikoterapi Kavramları” ve “Dini Danışma ve Rehberlikle İlgili Yapılmış Araştırmalar” isimli alt başlıklardan oluşmaktadır. Bu bölümde, ilgili literatüre dair teorik çerçeve çizilmeye çalışılmış ve dini danışmanlık uygulamaları ve model tartışmaları hakkında bilgi verilmiştir. Bu bölüme dini danışmanlık alanının diğer danışmanlık alanlarından farkını ortaya koymak amacıyla; psikolojik danışmanlık, rehberlik, psikoterapi ve danışmanlık gibi alanların tanımları ile başlanmıştır. Bu alanların ilgi alanları, sınırları, kendilerine başvuran kişilere verdikleri isimler, uzmanlarının aldıkları eğitimler gibi birçok yönüyle birbirinden ayrıldığı sonucunda ulaşılmıştır. Ardından çalışmanın temel noktasını oluşturan ve batıda “pastoral counseling” veya “pastoral care” gibi isimlerle ele alınan “dini danışmanlık” kavramının tanımı, konusu, sınırları, önemi ve günümüzdeki durumu gibi konulara değinilmiştir. Son olarak araştırma konusu ile ilgili literatürde yapılmış araştırmalara yer verilerek birinci bölüm sonlandırılmıştır.

Kitabın ikinci bölümü olan “Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımı ile Bütünleştirilerek Geliştirilen Dini Danışmanlık Modeli: İhsan Modeli” başlığında ise “İhsan Modeli’ne” yer verilmiştir. İhsan Modeli, çalışmanın temel hedefi olarak planlanmış olan; bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilerek geliştirilen dini danışmanlık modelidir. Modele isim verilirken İslam tasavvuf geleneğinde önemli yeri olan İslam-İman-İhsan basamaklarının en üst basamağı olan ihsan kelimesinden esinlenilmiştir. Böylelikle insanın kâmil anlamda varabileceği en üst gelişimsel hedefe işaret edilmek istenilmiştir (Şirin, 2016: 191-193).

Kitapta, her aşamanın baş harflerinden oluşan akrostiş bir isim olarak “İ-H-S-A-N” isminin açılımı beş aşamalı psikoterapötik danışmanlık aşamalarını da ifade edecek şekilde: (İ) İlk iletişim ve ihtiyaçların tespiti aşaması, (H) Hedef belirleme aşaması, (S) Stratejik eylem planı

yapma aşaması, (A) Adım atarak sürecin yürütülmesi aşaması ve (N) Neticelendirme aşamasından oluştuğu ifade edilmiştir (s. 76-77). Ardından, dini danışmanlık açısından Kur'an-ı Kerim ve dini danışma örneği olarak Hz. Muhammed (sav) konuları işlenerek dini danışmanlık modelinin dini ve kültürel zeminine ver verilmiştir. Ayrıca, İhsan Modeli'nin psikoterapötik zemini olan Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının temel kavramları, A.T. Beck'in Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımı, bu yaklaşımdaki terapötik süreç ve son olarak kullanılan teknikler kaleme alınmıştır.

Yazar, "İhsan Modeli'nin İşleyişi ve Uygulanışı" başlıklı üçüncü bölümü, modelin içerisinde yer alan manevi danışmanlığa ait özel teknik ve yöntemler ile bilişsel davranışçı terapiye ait yöntem ve teknikleri dik-kate olarak beş alt başlıkta ele almıştır: 1) Modelin Uygulama Aşamaları, 2) İhsan Modeli'nde Kullanılan Dini Teknik ve Uygulamalar, 3) İhsan Modeli'nde Kullanılan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Becerileri, 4) İhsan Modeli'nde Kullanılan Bazı Ölçekler, 5) İhsan Modeli'nde Kullanılan Formlar. Kitabın en temel bölümü olan bu kısımda, geliştirilen modelin işleyişine ve uygulanışına dair bilgiler aktarılmıştır.

Üçüncü bölümün ilk alt başlığı olan "Modelin Uygulama Aşamaları" başlığında beş aşama ayrıntılı olarak incelenmiştir. 1. aşama olan "yapılandırma aşamasında" danışanın öyküsü, danışmanlık sürecinden beklentileri ve danışanın problem çözme kapasitesi anlaşılmaya çalışılır. Eserde bu aşamanın, İHSAN Modelinin en önemli basamağı olduğuna değinilmiştir. 2. aşama olan "hedef belirleme" aşamasında, danışman danışanın ne istediğini anlamak, hedefi netleştirmek, danışana bu hedefe yürüme motivasyonu sağlamak ve sorumluluğu almasını temin etmekle yükümlüdür. 3. aşama olan "izlenecek yolun belirlenmesi" aşamasında danışmanlık sürecinde belirlenen hedeflere ulaşma noktasında atılacak adımların planlandığı, stratejik eylem planlanmasının yapıldığı ve sürecin yürütüldüğü aşamadır. Şirin tarafından "olmazsa olmaz" şeklinde ifade edilen "belirlenen süresin yönetilmesi ve değişim" isimli dördüncü aşamada, artık psikoterapötik danışmanlık becerilerinin tamamı etkin bir şekilde devreye sokulur. Ardından, başta belirlenen hedeflerin gerçekleştirildiğinin anlaşıldığı ve sürecin sonlandırıldığı aşama olan "sürecin sonlandırılması" aşamasında, ilk oturumdan itibaren yapılanlar ve kaydedilen ilerlemeler özetlenerek, genel bir değerlendirme yapılır. Son olarak İhsan Modeli'ndeki aşamaların öğeleri listelenmiştir (s. 160-168).

"İhsan Modeli'nde Kullanılan Dini Teknik ve Uygulamalar" isimli üçüncü bölümün ikinci alt başlığında danışmada kullanılmak üzere tasarlanan dini teknik ve uygulamalar tablo haline getirilerek ele alınmıştır.

Bu bölümde İhsan Modeli'nde kullanılması öngörülen dini teknik ve uygulamaların, Batı'da kullanılan dini danışmanlık teknikleriyle benzerlik gösterdiği gibi, İslam inancının ana unsurlarına ve İslami kültür ve geleneklere de uyumlu olacak şekilde dizayn edildiği ifade edilmiştir. Tövbe, zikir, tefekkür, nefis, imanın bütünleştirilmesi, Kur'an okumaları, dini tebliğ ve telkinler, olumsuz inanç ve tutumların tartışılması ve dini bilgi verilmesi, dini hikâye anlatma, dua, ibadet ve cemaat-grup çalışmaları, İhsan Modeli'nin dini teknik ve uygulamaları arasında sayılmıştır.

Bu bölümde, İhsan Modeli'nde aktif bir teknik ve müdahale yöntemi olarak sürece dahil edilen “tövbe”, işlevsel olmayan düşüncelerle nasıl mücadele edilebileceğini öğreten bir bilişsel metodoloji olarak kullanılmıştır. Ayrıca psikoterapinin temel hedeflerinden biri olan psikolojik sağaltım konusunda tövbenin etkili olduğuna değinilmiştir. İhsan Modeli'nin dini teknik ve uygulamaları arasında sayılan “zikir”, danışmanın, sürecin başlangıcında oluşturmuş olduğu danışmanlık stratejisi kapsamında ihtiyaç duyulduğunda kullanılan güçlü bir yöntem olarak yerini almıştır.

Eserde, sistematik düşünce olarak nitelendirilebilecek “tefekkür” uygulamasını alışkanlık edinen bir danışanın, danışma sürecinden sonraki hayatında da bunu uygulamaya devam edeceği ve kazanımlarının devamlılığını sağlayabileceği düşüncesi ortaya konmuştur. Eserde geçen, dini danışma uygulamalarında kullanılacak tekniklerden biri de “Nefis muhasebesi (Kendini denetleme)” dir. Bilişsel davranışçı psikoterapinin de ulaşmak istediği amaçlardan biri insanın kendini denetlemesidir. Dini danışmada kullanılan başka bir yöntem olan “imanın bütünleştirilmesi” uygulamasında, genel olarak imanın iyileştirici gücünden bahsedilmiş ve Hristiyanlık'ta var olan uygulamalara yer verilmiştir. Eserde, dini danışmaya başvuran danışanın en temel konularından birinin inanç konusu olduğu vurgulanmış ve problemini dini konuya dayandıran danışan profilinin en çok karşılaşılan danışan tipi olduğu belirtilmiştir.

Batı'da “bible reading” olarak belirtilen “kutsal metin okumaları” tekniği, İhsan Modeli söz konusu olduğundan Kur'an-Kerim'den bölümler okuma olarak uygulanmıştır. Bu yöntem İhsan Modeli'ne göre, yapılandırılmış bir süreç içerisinde ve belli hedeflere göre yapılmalıdır. Batı'daki dini danışmanlık ifadelerinde “pastoral counseling” ve “pastoral care” olarak geçen “pastor” kelimesinin vaaz anlamına geldiğini kalem alan yazar, “Dini tebliğ ve telkinler” yönteminde, bu müdahalelerin yanlış ve hatalı bir dini duygu, düşünce ve davranış içinde bulunan bir kimseye, olumlu ve şefkatli dini tavsiye, nasihat gibi anlamlar içerdiğine

yer vermiştir. Dini danışmada bir başka yöntem olan “dua” ile ilgili, bilişsel terapide danışmanın danışana gerçeğe dayalı bir düşünce örüntüsü geliştirmesini ve kendi kendini tahrip edici iç konuşmalarla nasıl mücadele edebileceğini öğreten bir metodoloji kullanıldığını ifade eden Şirin, bu uygulamaya ayetlerden ve hadislerden örnekler vererek zenginleştirmiştir. Son olarak, bir olay üzerinde tefekkür ve sessizlik içerisinde tam bir odaklanma ile yapılan duada danışanın, kendi sorunları ile ilgili iç görüşü kazanarak zihni yeniden yapılandırma sürecine girdiğine yer verilmiştir.

İnsana; sabır, zorluklara katlanma, nefisle mücadele ederek heves ve aşırı arzularını kontrol altına alma, itaat, disiplin, insanları sevip onlara iyilik ve muhtaçlara yardım etme, sosyal yardımlaşma ve dayanışma gibi ruh sağlığının önemli göstergeleri olarak sayılan birçok yeteneği öğreten “ibadet (ritual)” yöntemi, dini danışmada bilişsel davranışçı psikoterapi ile entegre edilmiş ve İslami zemin üzerine inşa edilmiş müdahalelerdir. İhsan Modeli’nde kullanılan dini teknik ve uygulamalardan son olan ele alınan “cemaat-grup çalışmaları” yöntemi ile ilgili, kişinin yalnız olmadığını hissettirdiğine ve olumlu bir iyileşmeye yönlendirdiğine değinilmiştir. Yazar bu durumun, davranışçı terapide kullanılan modelleme tekniği ile uyumlu olduğunun altını çizerek bu başlığı sonlandırmıştır.

“İhsan Modeli’nde Kullanılan Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Becerileri” isimli üçüncü bölümün üçüncü alt başlığında, danışma becerilerinden olan; yönlendirilmiş keşif, otomatik düşünceleri ortaya çıkarma ve değiştirme, yeniden tanımlama (reframing) tekniği, ödüllendirme, taşıma (karşı karşıya getirme, karşılaştırma, maruz bırakma), sesli ve görsel malzemeleri kullanma, yapılandırma, saygınlık, güven, eş duyum (empati), saydamlık, ilgilenme, dinleme, sözlü iletişim, yansıtma ve açıklığa kavuşturma, yöneltme, soru sorma, paylaşırma, bağlama, somutluk, şimdi ve burada ilkesi, kendini açma, yüzleştirme (ayna tutma), özetleme ve son olarak çalışmayı sunma konuları örneklerle açıklanmıştır.

Üçüncü bölümün dördüncü alt başlığı olan “İhsan Modeli’nde Kullanılan Bazı Ölçekler” başlığında; Kısa Semptomlar Envanteri (KSE), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumla Ölçeği (FOTÖ), Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (DBTÖ) gibi ölçekler, danışanın başta ve sondaki durumlarını ölçmek için danışan tarafından kullanılacak ölçekler olarak değerlendirilmiştir. “İhsan Modeli’nde Kullanılan Formlar” isimli bölümün son alt başlığında ise, dini danışmanlık uygulamasında bazı

formlara dair bilgi verilmiş ve bu formlar matbu şekilde kitapta yerini almıştır.

Eserin dördüncü ve son başlığı olan “sonuç ve öneriler” bölümünde, elde edilen bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiş, ayrıca ileride yapılacak uygulama ve araştırmalara yönelik önerilerin altı çizilerek bu son bölümle birlikte esere son verilmiştir.

Eserde yer alan deneysel araştırmada özellikle kaygı veren durumlarla ilgili bilişsel yeniden yapılandırma, farkındalık oluşturma ve işlevsel olmayan düşüncelerin yerine işlevsel düşüncelerin konulmasını sağlamak için “tövbe, tefekkür, nefis muhasebesi, dua, Kur’an’dan ilgili ayetlerin okuma ve ilgili dini hikâyeler” kullanılmıştır. Kullanılan bu yöntemlerin, deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinin azalmasında önemli etkisinin olduğu, işlevsel olmayan düşünceler üzerinde de olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile bütünleştirilmiş dini danışma modeli geliştirerek Türk din psikolojisi literatürüne kazandırılan bu eser hakkında genel bir değerlendirme yapıldığında;

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Eserin akıcı bir üsluba ve duru bir anlatıma sahip olması sebebiyle literatür kısımları her ne kadar yoğun olursa olsun okuyucuyu sıkılmamaktadır. (ii) Konuların tablo ve şekillerden yararlanılarak sunulması görsel olarak öğrenmeye olanak sağlayabilir. (iii) Manevi danışma ve rehberlik literatüründe uygulamalı bir model olma niteliği taşıyan eserlerin yeterli olmaması sebebiyle, alan literatürüne çeşitlilik ve zenginlik kazandırması bakımından önemli bir çalışma olarak değerlendirilebilir. (iv) Alana ilişkin diğer Türkçe eserler incelendiğinde, bu eserin özgün olduğu söylenebilir. Örneğin; bilişsel davranışçı terapiye entegre edilmiş dini danışma modeline ait uygulamaları içermesi bakımından diğer eserlerden farklılık arz etmektedir. (v) Dini danışmada kullanılacak formların açıklanarak matbu olarak kitapta yer alması uygulayıcıların işini kolaylaştırabilir. (vi) Ekler bölümünde verilen İhsan Modeli grup danışmanlığı örnek oturum planlarının ayrıntılı olarak sunulması eserin güçlü yönlerinden biridir.

(b) *Zayıf yönleri:* (i) Eserde bazı yerlerde yazım hataları bulunmaktadır. Bu dikkat dağıtıcı bir özellik olabilir. (ii) İhsan Modeli’nde kullanılan dini teknik ve uygulamalar betimlenirken bazı kelimelerin sıkça kullanılması dışında zayıf bir yön göze çarpmamaktadır.

(c) *Geliştirilebilir yönleri:* (i) Her ne kadar eserin literatür kısımları akıcı bir üsluba sahip olsa da yeni baskılarda literatür kısmı azaltılarak

örnek danışma oturumlarının çoğaltılması uygulayıcılar açısından kolaylık sağlayabilir. Böylece kitap daha çok bir uygulayıcı kitabı olacaktır. (ii) Son olarak, kitap kapağının arkasında bulunan özet şekil olarak iki yana yaslanırsa görsel açıdan daha iyi olacaktır.

Kaynaklar

Şirin, T. (2016). Manevi danışma ve rehberlikte yeni bir model önerisi İhsan Modeli ve vaka sunumu [içinde] *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I.* (ss. 187-211). ed. A. Ayten, M. Koç & N. Tınaz. İstanbul: Dem Yayınları.

